



## Los beneficios del puerro

### Una hortaliza compañera ideal de invierno

De isabel — Lunes, 10 de Noviembre del 2014 a las 22:31

Hoy me he sumergido buscando información sobre el puerro, para comentar un poquito algunas de las beneficiosas propiedades que tiene esta hortaliza, también de la familia de las liliáceas como el ajo, la cebolla o el esparrago, con quien comparte propiedades.

Se desconoce el origen del puerro ya que, al parecer, nunca se ha encontrado ninguna variedad silvestre.

Hay fuentes que afirman que podría proceder de Mesopotamia, de Egipto, de Israel y de Turquía, donde parece que se consumía hacia el año 3000 o 4000 A.C.

Más adelante fueron los romanos los que cultivaron esta hortaliza, de la que llegaron a ser grandes consumidores y fueron ellos los que lo introdujeron en la Gran Bretaña.

Cuando tuvo más relevancia el consumo del puerro fue, parece ser, en la edad Media, ya que contribuyó a calmar el hambre de esa época, extendiéndose en ese momento su cultivo por toda Europa y difundiéndose esta hortaliza al resto del mundo.

Son los franceses quienes, hoy día, ostentan el primer puesto entre los Europeos de consumo y de producción de puerros.

En España, el cultivo de esta hortaliza se encuentra más extendido en la zona norte, destacando a Navarra, La Rioja y el País Vasco.

El puerro, también llamado **ajo porro**, tiene forma de cebolla alargada, y su sabor es muy parecido al de la cebolla, aunque más suave y dulce, y, consecuentemente debido a su parecido, también, nos hace llorar al manipularlo.

Cabe destacar que este vegetal cuenta con propiedades muy beneficiosas para el organismo humano. El agua, es su componente mayoritario (90%), lo que, unido a su bajo contenido en hidratos de carbono, convierte al puerro en un alimento de escaso aporte calórico. Además, presenta una cantidad importante de fibra y de algunas vitaminas y minerales.

En cuanto a su composición en minerales, además de caroteno, ácido fólico, cobre, zinc, manganeso, selenio, destaca su contenido en potasio, así como en magnesio, calcio y hierro.

- El potasio, es un mineral necesario para la transmisión y generación del impulso nervioso y para una actividad muscular normal, además de intervenir en el equilibrio de agua dentro y fuera de la célula.
- El magnesio se relaciona con el funcionamiento de intestino, nervios y músculos.



## Recetus - Los beneficios del puerro

Tu comunidad de cocina

recetus.com

- El calcio y el hierro apenas se asimilan, a diferencia de lo que sucede con los alimentos de origen animal ricos en dichos nutrientes.

El puerro es una buena fuente de folatos que intervienen en la producción de glóbulos rojos y blancos, en la síntesis del material genético y en la formación de anticuerpos del sistema inmunológico y también aportan vitaminas E, C y B6.

Entre las vitaminas que aporta, destaco la vitamina C, cuya acción antioxidante, participa en la formación de colágeno, huesos, dientes y glóbulos rojos, además de que favorece la absorción de hierro de los alimentos y aumenta nuestra resistencia a los procesos infecciosos. La vitamina B6 actúa sobre el metabolismo celular y el funcionamiento del sistema inmunológico.

El puerro reduce el colesterol y los triglicéridos gracias al principio activo de esta planta, llamado aliína. Es diurético, ya que es rico en potasio y pobre en sodio y estimula la eliminación de líquidos del organismo, por esto es útil para tratar casos de hiperuricemia, gota, nefritis e infecciones urinarias, además de ser muy bueno para prevenir la aparición de cálculos renales.

Es un alimento muy recomendado para las personas que padecen de hipertensión, ya que ayuda a disminuir la presión arterial y mejora el funcionamiento del sistema circulatorio.

Hervido o asado, el puerro limpia el intestino combatiendo el estreñimiento y ayudando a mejorar las molestias producidas por las hemorroides. También mejora la piel y resulta beneficioso para la vista y el cabello.

Gracias a su aceite esencial, el cual ejerce una suave excitación sobre las glándulas gastrointestinales, esta hortaliza facilita el proceso digestivo y estimula el apetito.

La ingesta de jarabe a base de puerros, es un buenísimo remedio para suavizar las gargantas irritadas, laringitis, bronquitis o afonía, y, además, también nos ayudará a eliminar la mucosidad. Para elaborar este jarabe, debemos trocear medio kilo de puerros, ponerlos a hervir en 1/2 litro de agua, cuando estén cocidos, pasar por el pasapurés y añadir tres cucharadas de miel, hacer gárgaras con el agua de cocción de los puerros, nos ayudará a desinflamar las anginas.

Su riqueza en manganeso, puede ayudar a aumentar el deseo y a favorecer el desarrollo de la melanina, que ayuda a evitar la aparición de canas y a proteger la piel de los nocivos rayos del sol.

### **Formas de consumo:**

Su versatilidad en la cocina admite múltiples recetas de fácil elaboración y a la vez sanas y nutritivas, podemos tomarlo como entrante, en guarnición, en ensalada, como plato frío o caliente, sin embargo, tomado en crema, conocida como *vichyssoise*, es el modo en que se digiere mejor.

### **Contraindicaciones:**



## Recetus - Los beneficios del puerro

Tu comunidad de cocina

recetus.com

---

Su consumo excesivo puede ocasionar problemas digestivos, tales como flatulencia por su aporte de compuestos de azufre, malestares estomacales, diarreas leves y una sensación de decaimiento, producto del descenso de la presión arterial.

En función de su época de cultivo (la mejor es de Noviembre a Abril), se pueden distinguir diversas variedades que se diferencian por su tamaño e intensidad de su sabor. Así, podemos encontrar puerros en Otoño e Invierno, que suelen ser más gruesos y de sabor fuerte, y en Verano, cuyo tamaño es menor, son más tiernos y su sabor es bastante más suave pero, por el contrario, a veces presenta un corazón leñoso, que hace que disminuya su calidad.

Por todos los beneficios que nos reporta, el puerro, es un ingrediente indispensable en la dieta de invierno, y puede ser considerado como la medicina de esa estación.